

ล้างพิษ 10 วิธี !! ก่อนกิน...สงสัยไหม ? ทำไมต้องล้าง.....ไปฟังกครับ

นำเสนอเมื่อ : 11 มิ.ย. 2552

ล้างพิษ !! 10 วิธีก่อนกิน



หลายคนสงสัย แค่ว่ากินก็ยังไม่ล้างพิษด้วยหรือ?

ด้วย สภาพภูมิอากาศในบ้านเราเป็นแบบร้อนชื้น ซึ่งเหมาะต่อการเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคต่างๆ ได้ดี ดังนั้น พอถึงฤดูร้อนที่ไร โรคที่อุบัติต่างๆ จึงออกอาละวาดกันจนแทบจะวังเหี่ยวร้างตัวไม่ทันทุกที่ยิ่งในยุคเศรษฐกิจและการเมืองตกต่ำเป็นประวัติการณ์ด้วยแล้ว คุณคงไม่อยากเสีย เงินเก็บเงินออมกับเรื่องสุขภาพเป็นแน่ ใครอยากรู้ว่าทำยังไงให้ "สุขภาพดีจัง ตั้งค์อยู่ครบ" อานด่วน

ติดตามเรื่องราวดีๆ ได้ที่ www.urrac.com/rangsit ขอขอบคุณ <http://blog.eduzones.com/rangsit/25884>

ในปีี้ กระทรวงสาธารณสุขได้ประมวลผลสถิติทางการแพทย์พบว่า โรคที่เป็นกันมากในปีี้ที่แล้ว และจะระบาดหนักในปี พ.ศ.2552 ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคไข้ไม่ทราบสาเหตุ 342.1 ต่อแสนประชากร และอาหารเป็นพิษ โดยมีสาเหตุหลักก็คือการเลือกกินและการทำความสะอาด ดังนั้น แนวทางสำคัญอันดับหนึ่งที่เราจะป้องกันโรคร้ายและเงินในกระเป๋ากระจัดกระจาย ก็คือการล้างสุชนอนามัยในอาหารประจำวัน และนี่คือวิธีล้างพิษก่อนกิน สำหรับคุณพ่อบานแม่เรือนที่จะทำความสะอาดผักผลไม้ที่ 24-7 ขอแนะนำ

1. ปลอดภัยด้วยสูตรขนมปัง ใช้โซดาทำขนมปัง (โซเดียมไบคาร์บอเนต) 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 20 ลิตร (1 กาละมัง) แช่ผัก ทิ้งไว้ 15 ก่อนนำมาปรุงอาหาร

2. ลดสารพิษฆ่าแมลง 60-84% ใช้น้ำส้มสายชู 0.5% หรือน้ำส้มสายชู อสร. 1 ขวดผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักทิ้งไว้ 15 นาที

3. ลดสารพิษฆ่าแมลง 54-63% เต็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะกร้าโปร่ง เปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก ล้างนาน 2 นาที

4. ลดสารพิษฆ่าแมลง 7-33% ล้างผักรอบแรกให้สะอาด เต็ดผักออกเป็นใบๆ แช่ในอ่างน้ำนาน 15 นาที

5. ลดสารพิษ 50% ลวกผักด้วยน้ำร้อน ส่วนการต้มนั้นลดสารพิษได้ 50% เช่นเดียวกัน แต่จะมีสารพิษตกค้างในน้ำแกง จึงควร ล้างผักลดสารพิษก่อนทำแกง

6. เสีย ปริมาณดีกว่าเสียใจ ผักที่มีกาบใบห่อหุ้มเป็นชั้นๆ เช่น กะหล่ำปลีหัวหอมใหญ่ ควรปอกเปลือกหรือลอกใบชั้นนอกออกจะสามารถช่วยลดสารพิษลงได้

7. ฆ่าเชื้อด้วยคลอรีน ผสมผงปูนคลอรีน 1/2 ช้อนชากับน้ำ 20 ลิตร แช่ผักทิ้งไว้ 15-30 นาทีจะฆ่าเชื้อโรคได้ดีมาก

8. ล้าง ผักด้วยน้ำยาล้างจาน ใช้น้ำยาล้างจานกับฟองน้ำ (หรือสก็อตไบรด์) ถูเบาๆ ช่วยลดโอกาสติดเชื้อที่อยู่บริเวณผิวของผลไม้ได้ วิธีนี้ยังเหมาะสำหรับล้างไข่ด้วย

9. ล้าง นอกล้างใน ผลไม้ที่กินทั้งเปลือกได้ เช่น มะเฟือง สตรอเบอร์รี่ ฝรั่ง ควรล้างหลายๆ ครั้ง ใช้แปรงขนอ่อนถูเบาๆ ให้ทั่วแล้วล้างน้ำเกลือหรือน้ำส้ม สอนผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกก่อนจึงกินได้ เช่น มะม่วง มะละกอ สับปะรด ควรนำมาล้างก่อน จึงค่อยปอกเปลือก เพราะถ้าไม่นำมาล้างก่อน สิ่งสกปรกบนผลไม้จะติดไปกับมือหรือมีดขณะปอกผลไม้ได้ ทำให้เนื้อผลไม้สกปรก

10. ยาสีฟันสารพัดประโยชน์ อนุณปกติมักจะมีคราบเหมือนยางเป็นฝ้าขาวๆ ล้างยังไงก็ไม่ออก วิธีล้างให้เด็ดผลองุ่นออกจากพวงใส่ภาชนะบีบยาสีฟัน (อะไรก็ได้) พอสมควร ขยี้ให้ทั่วมือ ใส่น้ำพอสมควร แล้วล้างด้วยน้ำเปล่าจนสะอาด

นอกจากนี้ยังมีการใช้ด่างทับทิม 5 เกล็ดต่อน้ำ 4 ลิตร ใช้น้ำปูนใสอ้อมตัวผสมน้ำเท่าตัว ใช้เกลือ 2 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 4 ลิตร และใช้น้ำซาวข้าวล้างผัก แช่ผักทิ้งไว้ ซึ่งก็ล้วนแต่ช่วยลดสารพิษอันก่อให้เกิดโรคต่อระบบขับถ่าย ลำไส้ ได้ดี ใครสะดวกแบบไหนก็ใช้ได้ตามความถนัด วิธีที่ดีที่สุดคือ เลือกที่สะดวก ปลอดภัย และให้ประสิทธิภาพในการชำระล้างสารพิษได้มากที่สุด เท่านั้น...คุณก็จะมีสุขภาพดีจ้ะ ตั้งค้อยูครบตลอดซัมเมอร์แล้ว รอวันนี้...ขอให้มีความสุขภาพดีถวนหนานะครับ

ขอบคุณบทความจาก 